© Best Company srl

Congratulazioni per aver scelto un prodotto VISION FITNESS. Avete compiuto un passo molto importante per sviluppare un programma fitness. Il vostro attrezzo è uno strumento molto efficace per ottenere obiettivi relativi ad un'ottima forma fisica. Un uso regolare può migliorare la qualità della vostra vita in molti modi. Riportiamo di seguito solo alcuni dei benefici che un'attività aerobica può portare:

- Diminuzione del peso
- Un cuore più in forma
- Un migliore tono muscolare
- Un aumento del livello di energia giornaliera
- Una riduzione dello stress
- Una risposta all'ansia e alla depressione
- Una migliore immagine di se stessi

La chiave per ottenere questi benefici è sviluppare un'abitudine all'esercizio fisico. Il vostro nuovo attrezzo vi aiuterà ad eliminare ogni ostacolo in questo senso. Neve e pioggia non potranno interferire con il vostro allenamento. Questo manuale intende aiutarvi ad avviare con le sue informazioni base un programma di esercizi. Una più completa conoscenza vi permetterà di raggiungere i vostri obiettivi.

Alcuni tipi di assistenza dovrebbero essere eseguiti dal rivenditore autorizzato della Vision Fitness. Chiamate il vostro distributore Vision Fitness nel caso sia necessario. Nel momento in cui una domanda o un problema non possono essere risolti dal vostro distributore Vision Fitness , vogliate contattarci.

© Best Company srl

Tavola dei Contenuti

ISTRUZIONI DI SICUREZZA…….....4
SENSORE BATTITO CARDIACO……..5

TUTTE LE BIKE

ASSEMBLAGGIO E SPOSTAMENTO….7
STABILIZZAZIONE E POSIZIONE
DELLA SELLA…….. 8
SISTEMAZIONE STRAPPO PEDALE…10
MANUTENZIONE E
RISOLUZIONE PROBLEMI……11

TUTTE LE ELLITTICHE

ASSEMBLAGGIO E SPOSTAMENTO….14
POSIZIONE, STABILIZZAZIONE E
ACCENSIONE…….. 14
RIPIEGARE L'ELLITTICA……15.
MANUTENZIONE E
RISOLUZIONE PROBLEMI……17

SIMPLE CONSOLE

CONSOLE……19
DESCRIZIONE CONSOLE……20
UTILIZZO DELLA CONSOLE……22
PROGRAMMI……23
MODALITA' ENGINEERING……23

DELUXE CONSOLE

CONSOLE……25
DESCRIZIONE CONSOLE……26
I PROGRAMMI……27
UTILIZZO DEI
PROGRAMMI……28
MODALITA' ENGINEERING……31

PREMIER CONSOLE

CONSOLE……..32
DESCRIZIONE CONSOLE……..33
UTILIZZO DEI PROGRAMMI……36
PROGRAMMI……38
PROGRAMMI PERSONALIZZATI..40
ALLENAMENTO HR……41
FASCIA TELEMETRICA HR……43
MODALITA' ENGINEERING…..…..44

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA. CONSERVARE.

© Best Company srl

Quando si utilizza un prodotto elettrico bisogna sempre seguire alcune precauzioni di base, incluse le seguenti.
Leggere le istruzioni prima di usare questo prodotto.

AVVERTIMENTI! Per ridurre i rischi di incendi, scosse elettriche o danni alle persone:

- Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
- Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture.
- Non rimuovere il copri- motore e il copri- cilindro. Tale servizio può essere effettuato solo da un distributore autorizzato VISION FITNESS.
- Non utilizzare la macchina se presenta fili o spine danneggiati, in caso di malfunzionamento o di danni in generale, o se immerso in acqua. Tornare dal distributore per l'analisi e la riparazione del prodotto.
- Tenere il filo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
- Non usare la macchina all'aperto.
- Per scollegare la macchina ruotare la manopola nella posizione off e rimuovere poi la spina dalla presa.
- Usare solo il filo d'alimentazione fornito.
- Non posizionare mai il filo sotto il tappeto e non collocare oggetti sul filo.
- Staccare la spina dell'attrezzo prima di spostarlo.

BAMBINI

- Tenere sempre i bambini lontani dalle macchine VISION FITNESS.
- Mentre viene utilizzato il VISION FITNESS bambini e animali devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.

© Best Company srl

ALTRI SUGGERIMENTI DI SICUREZZA PER IL VOSTRO INCLINE ELLIPTICAL TRAINER VISION FITNESS

ATTENZIONE!

Se si avvertono dolori al petto, nausea o difficoltà respiratorie, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico di fiducia prima di continuare.

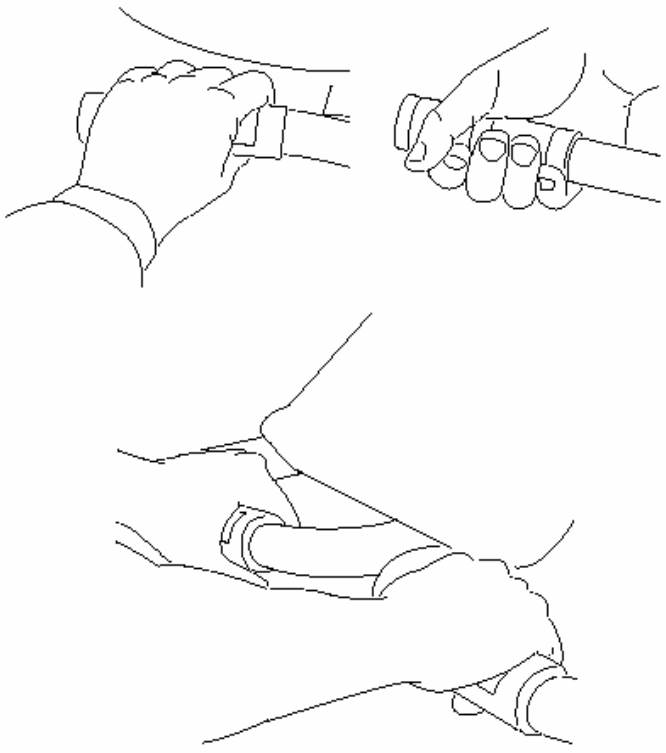
- Non indossare abiti che possano incastrarsi nelle varie parti della macchina.
- Leggere le istruzioni di questo manuale prima di operare con la macchina.

PULIZIA

- Pulire soltanto con sapone e panno morbido umido; mai usare solventi.

SENSORE BATTITO CARDIACO

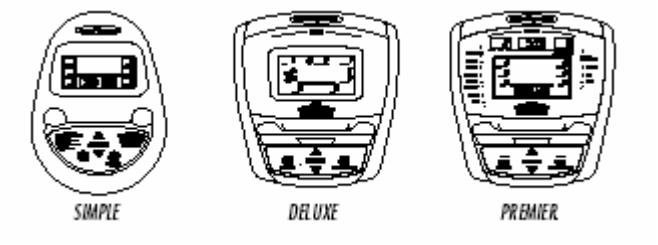
I sensori sono inclusi in ogni prodotto per monitorare il battito cardiaco. Afferrare i sensori durante l'allenamento e la console visualizzerà il battito in qualche secondo.



© Best Company srl

TUTTE LE BIKE

CONSOLE



E1500 E3200 R1500 R2050 R2250

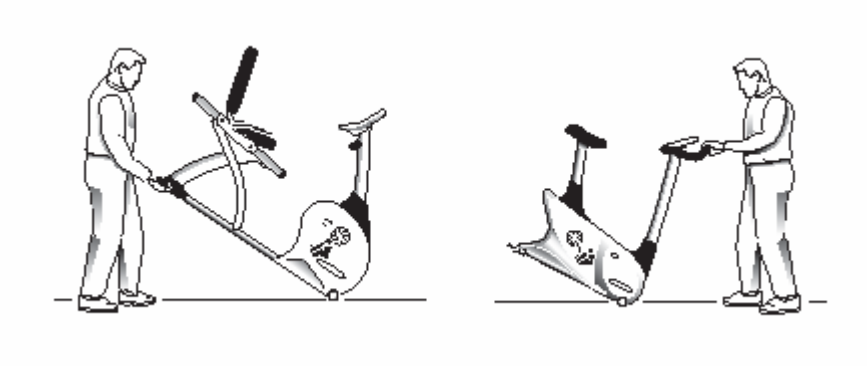
© Best Company srl

ASSEMBLAGGIO

Si raccomanda, quando è possibile, di far assemblare l'attrezzo da un centro autorizzato Vision. Se avete scelto di assemblarlo da soli, per la vostra sicurezza leggete e seguite ogni passo delle istruzioni d'assemblaggio allegate. Se avete domande riguardanti qualsiasi parte o funzionamento contattate il vostro distributore.

TRASPORTO

La vostra Bike Vision Fitness è dotata di un paio di rotelle per un facile trasporto. Per spostare la Semi- reclinabile afferrate saldamente le maniglie nella parte posteriore, spingete attentamente e spostatevi sulle rotelle. Per spostare afferrate saldamente i manubri, inclinateli verso di voi e spostatevi sulle rotelle.



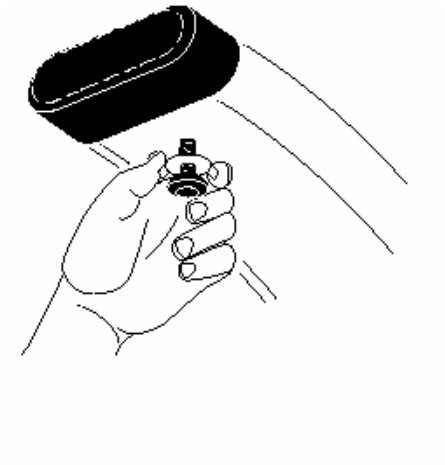
ATTENZIONE: le nostre bike sono ben costruite e pesanti. Fare attenzione e chiedere aiuto se necessario.

POSIZIONARE LA BIKE IN CASA

È importante collocare la bike in una stanza confortevole. Il vostro Incline Elliptical Trainer è progettato per occupare meno spazio possibile. Evitare basi non stabili e scegliere un posto piacevole.

© Best Company srl

STABILIZZAZIONE



Dopo aver posizionato la bike, controllate la stabilità. Se l'attrezzo non è ben stabile significa che occorre livellarlo. Cercate di capire quale piedino di livellamento non poggia bene sul pavimento.

Allentate il dado alla base dei piedini di livellamento per facilitare la loro rotazione. Ora ruotate i piedini a sinistra o a destra finché la non è stabile.

Una volta sistemata in piano, bloccate i piedini avvitando il dado contro il supporto del piede posteriore.

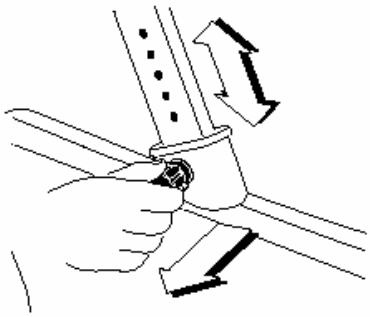
POSIZIONARE LA SELLA

Mentre sedete sulla Bike posizionate i piedi nei pedali e regolate la sella in modo che le gambe siano tese nella posizione più lontana e le ginocchia non tocchino il telaio in quella più vicina.

© Best Company srl

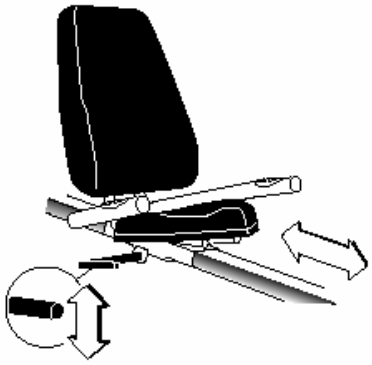
ALTEZZA SELLA BIKE VERTICALE

Afferrare la manopola del regolatore posizionata alla base della sella. Estrarre la manopola e alzare o abbassare la sella secondo le proprie esigenze. Reinserire la manopola per permettere alla sella di bloccarsi in posizione.



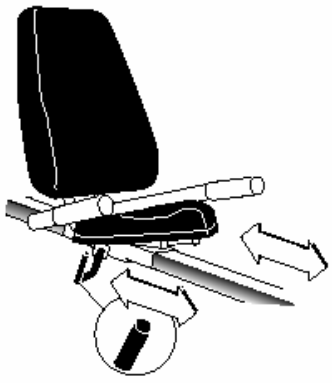
REGOLATORE SELLA SEMIRECLINABILE R1500

Mentre sedete sulla Bike sollevate la leva a destra sotto la sella e portatela avanti o indietro a seconda delle vostre esigenze. Riposizionare la leva una volta trovata la giusta posizione.



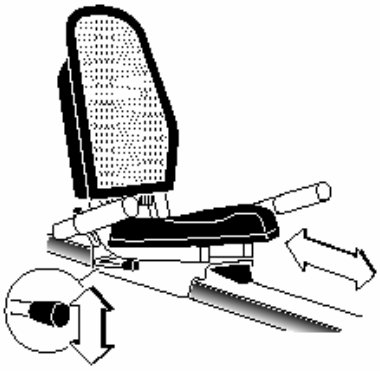
REGOLATORE SELLA SEMIRECLINABILE R2050

Mentre sedete sulla Bike premete la leva a destra sotto la sella e portatela avanti o indietro a seconda delle vostre esigenze. riposizionate la leva una volta trovata la giusta posizione.



REGOLATORE SELLA SEMIRECLINABILE R2250

Mentre sedete sulla Bike sollevate la leva a molla a destra sotto la sella e portatela avanti o indietro a seconda delle vostre esigenze. rilasciate la leva a molla.

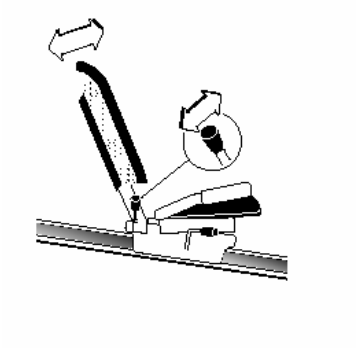


© Best Company srl

INCLINARE LO SCHIENALE R2250

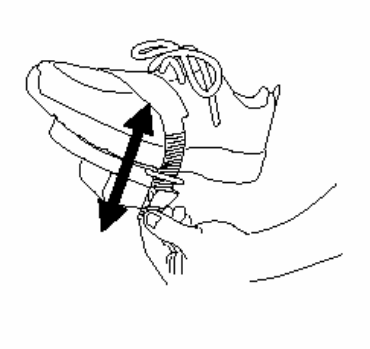
La R2250 è dotata di un sistema di inclinazione dello schienale grazie ad una leva che ruota collocata a destra sotto il manubrio.

Per modificare l'inclinazione dello schienale ruotare la leva verso il basso in senso orario e appoggiarsi allo schienale fino a raggiungere l'inclinazione desiderata. A questo punto ruotare la leva verso l'alto. Se la leva viene rilasciata e l'utente non è appoggiato allo schienale questo torna nella posizione originale.



SISTEMARE LA FASCIA DEL PEDALE

La fascia a strappo è progettata per aderire a diverse misure di piedi. Grazie ad una clip è possibile fissarla e riaprirla.



FILO D'ALIMENTAZIONE

Tutte le bike sono dotate di un filo d'alimentazione. Usare solo quello fornito. Se è danneggiato o perso contattare il rivenditore.

© Best Company srl

ASSISTENZA E PROBLEMATICHE

CONSIGLI DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

- Collocare la bike in un posto fresco e asciutto.
- Assicurarsi che tutti i bulloni e fermagli siano ben stretti.
- Non sporcare il display della console con ditate e sudore.
- Usare del cotone bagnato e un detergente neutro per pulire la bike. Altri prodotti, compresi tovaglioli di carta, potrebbero graffiare la superficie. Non usare ammoniaca o detergenti acidi.
- Pulire a fondo la scatola.
- La Vision Fitness raccomanda la pulizia delle ruote e pedali prima di ogni uso con un panno soffice per rimuovere polvere e sporcizia.

SHEDA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

PUNTI	OGNI SETTIMANA	OGNI MESE	OGNI 2 ANNI	OGNI ANNO
Display console	Pulizia	Controllo		
Bulloni console			Controllo	
Telaio	Pulizia			Controllo
Telaio sella	Pulizia	Controllo		
Manubri	Pulizia	Controllo		
Scocca in plastica	Pulizia	Controllo		
Pedali	Pulizia	Controllo		
Filo d'alimentazione				Controllo

© Best Company srl

RISOLUZIONE PROBLEMI

La nostra bike è un prodotto progettato per essere affidabile e semplice da utilizzare. Se tuttavia doveste avere dei problemi le seguenti indicazioni possono farvi risalire alle cause.

PROBLEMA: la console non si illumina.
SOLUZIONE: assicurarsi che la macchina sia accesa. L'interruttore si trova nella parte posteriore della console.
SOLUZIONE: assicurarsi che il filo d'alimentazione sia ben collegato.
SOLUZIONE: assicurarsi che la macchina sia collegata ad una presa elettrica funzionante.

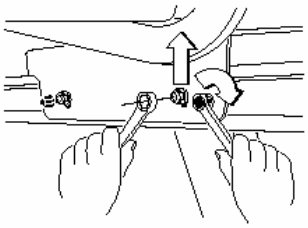
PROBLEMA: la bike emette un suono tipo click.
SOLUZIONE: usare la chiave del pedale fornita, rimuovere entrambi i pedali, applicare del grasso sulla filettatura e riassemblare assicurandosi che i pedali siano ben stretti.
SOLUZIOANE:assicurarsi che le fasce dei pedali non urtino contro la scocca.
SOLUZIONE: assicurarsi che la sella sia ben stretta.

PROBLEMA: la bike emette uno squittio o un cigolio.
SOLUZIONE: controllare e stringere i bulloni.

NOTA: se le indicazioni sopra non bastano a risolvere il problema, interrompere l'uso, spegnere e contattare il vostro distributore VISION FITNESS.

Solo R2250

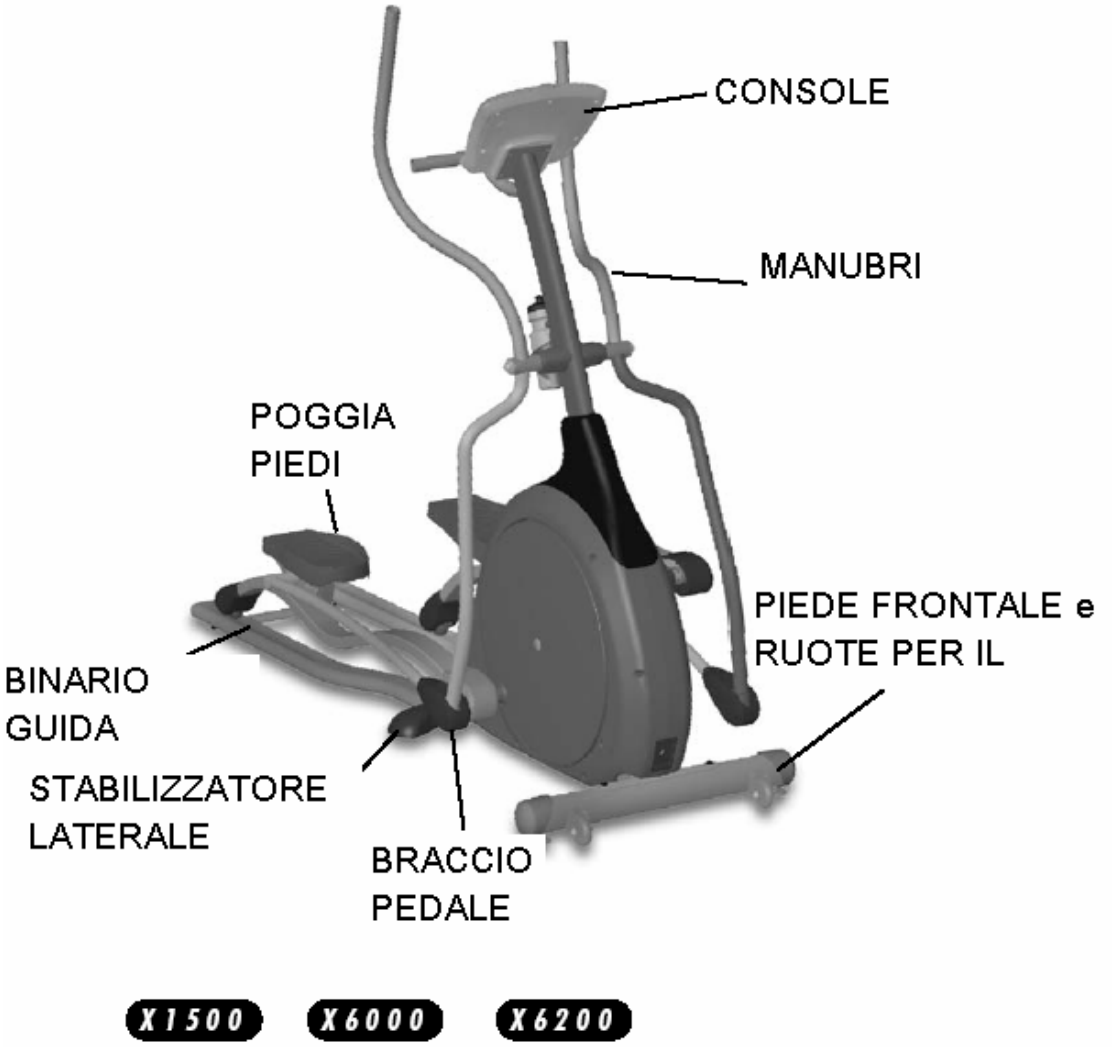
PROBLEMA: la sella dodndola
SOLUZIONE: con la chiave da 13 mm allentare i dadi laterali e con la chiave da 11 mm rialzarli e poi stringere di nuovo con la chiave da 13 mm.



© Best Company srl

TUTTE LE ELLITTICHE

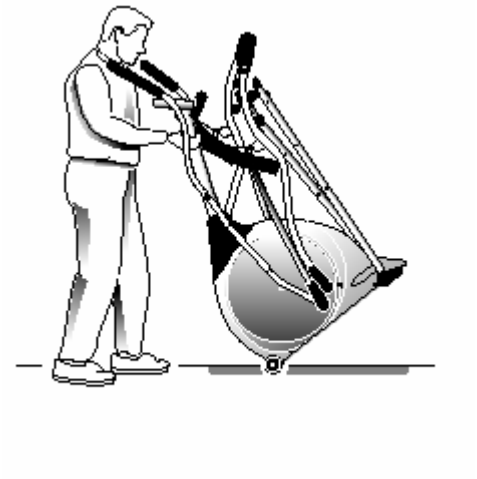
CONSOLE



© Best Company srl

ASSEMBLAGGIO

Si raccomanda, quando è possibile, di far assemblare il vostro Incline Elliptical Trainer da un centro autorizzato Vision. Se avete scelto di assemblarlo da soli, per la vostra sicurezza leggete e seguite ogni passo delle istruzioni d'assemblaggio allegate. Se avete domande riguardanti qualsiasi parte o funzionamento del vostro Elliptical Trainer, contattate il vostro distributore.



TRASPORTO (X1500,X6000)

Il vostro Incline Elliptical Trainer della Vision Fitness è dotato di un paio di rotelle per un facile trasporto. Per spostarlo afferrate saldamente i binari guida posteriori. Sollevare la macchina e spostatevi sulle rotelle.

TRASPORTO (X6200)

Per spostare l'ellittica afferrate saldamente i manubri, inclinateli verso di voi e spostatevi sulle rotelle.

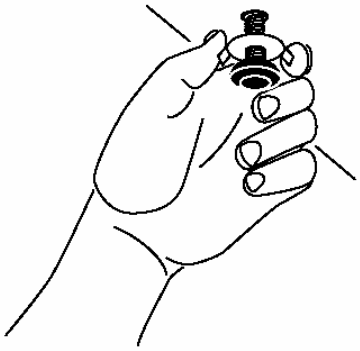
ATTENZIONE: le nostre ellittiche sono ben costruite e pesanti. Fare attenzione e chiedere aiuto se necessario

POSIZIONARE IL VISION FITNESS INCLINE ELLIPTICAL TRAINER IN CASA

È importante collocare la bike in una stanza confortevole. Il vostro Incline Elliptical Trainer è progettato per occupare meno spazio possibile. Evitare basi non stabili e scegliere un posto piacevole.

© Best Company srl

STABILIZZAZIONE



Dopo aver posizionato l'Ellittica, controllate la stabilità dell'Ellittica. Se l'attrezzo non è ben stabile significa che occorre livellarlo. Cercate di capire quale piedino di livellamento non poggia bene sul pavimento.

Allentate il dado alla base dei piedini di livellamento per facilitare la loro rotazione. Ora ruotate i piedini a sinistra o a destra finché l'Ellittica non sia stabile.

Una volta che avete posto l'Ellittica in piano, bloccate i piedini avvitando il dado contro il supporto del piede posteriore.

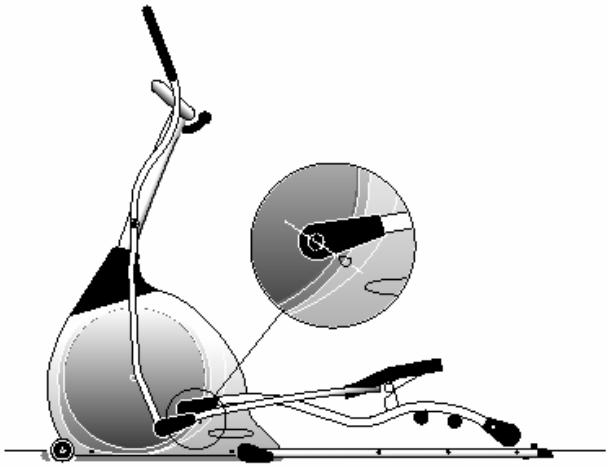
FILO D'ALIMENTAZIONE

Tutte le bike sono dotate di un filo d'alimentazione. Usare solo quello fornito. Se è danneggiato o perso contattare il rivenditore.

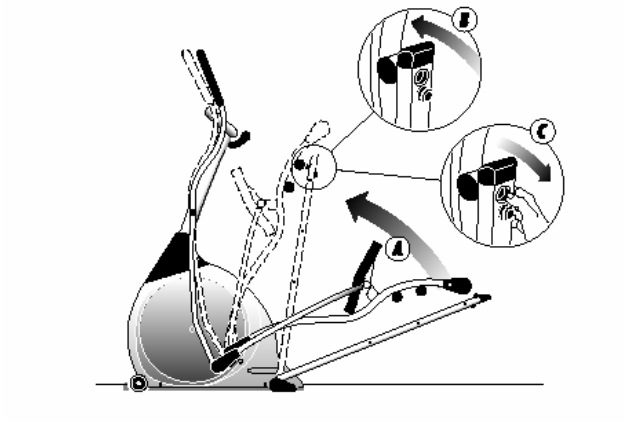
Solo x6200 ripiegare l'ellittica

È importante seguire i passi nell'ordine corretto:

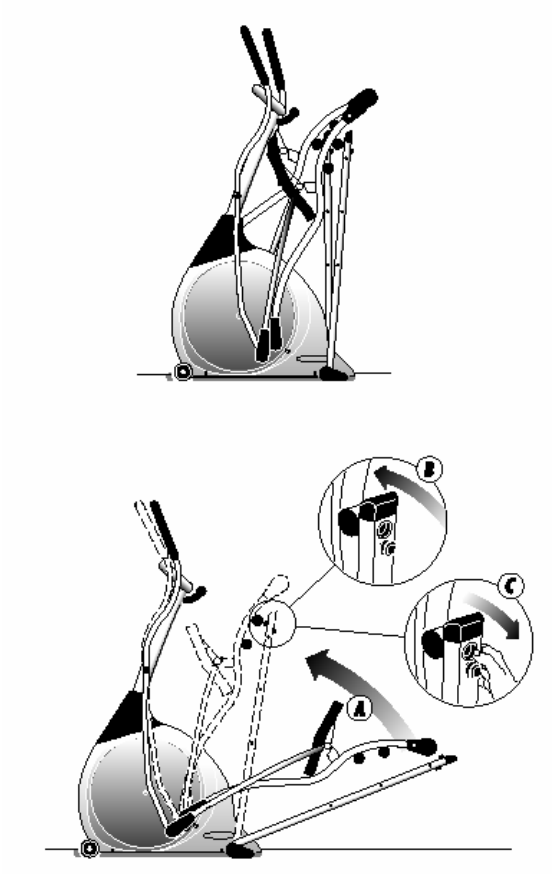
I PASSO: a sinistra della macchina, posizionate la freccia della scocca laterale in posizione ore 4. ruotate il disco in modo che la freccia sia allineata all'asse del disco (il punto in cui sono collegati il disco e il braccio pedale)



II PASSO: andare a destra della macchina. Sollevare contemporaneamente il braccio pedale e il binario guida in posizione verticale. Il sistema di blocco, montato sul binario, ora dovrebbe risultare allineato al cilindro dietro il braccio pedale. Spingere il binario in modo che rimanga bloccato con il braccio pedale. Controllare che sia sicuro prima di procedere.
Ripetere dall'altra parte.



III PASSO: per riaprire l'ellittica spingere la chiave di blocco che si trova sotto il binario (immagine C) per sbloccare. Tirare fuori il binario guida dal braccio pedale e abbassarli verso il pavimento.
Ripetere dall'altra parte.



© Best Company srl

ASSISTENZA E PROBLEMATICHE

CONSIGLI DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

- Collocare l'Ellittica in un posto fresco e asciutto.
- Assicurarsi che tutti i bulloni e fermagli siano ben stretti.
- Non sporcare il display della console con ditate e sudore.
- Usare del cotone bagnato e un detergente neutro per pulire l'Ellittica. Altri prodotti, compresi tovaglioli di carta, potrebbero graffiare la superficie. Non usare ammoniaca o detergenti acidi.
- Pulire a fondo la scatola su una base regolare.
- La Vision Fitness raccomanda la pulizia delle ruote e la rampa prima di ogni uso con un panno soffice per rimuovere polvere e sporcizia.

SCHEDA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

PUNTI	OGNI SETTIMANA	OGNI MESE	OGNI 2 ANNI	OGNI ANNO
Display console	Pulizia	Controllo		
Bulloni e componenti			Controllo	
Montante	Pulizia			Controllo
Manubri	Pulizia	Controllo		
Binari guida	Pulizia			
Ruote			Controllo	
Scocca in plastica	Pulizia			
Pedali	Pulizia			
Filo d'alimentazione				Controllo

© Best Company srl

RISOLUZIONE PROBLEMI

La nostra Ellittica è un prodotto progettato per essere affidabile e semplice da utilizzare. Se tuttavia doveste avere dei problemi le seguenti indicazioni possono farvi risalire alle cause.

PROBLEMA: la console non si illumina.
SOLUZIONE: assicurarsi che la macchina sia accesa. L'interruttore si trova nella parte posteriore della console.
SOLUZIONE: assicurarsi che il filo d'alimentazione sia ben collegato.
SOLUZIONE: assicurarsi che l'Ellittica sia collegata ad una presa elettrica funzionante.

PROBLEMA: l'Ellittica emette uno squittio o un cigolio.
SOLUZIONE: controllare e stringere i bulloni.
SOLUZIONE: pulire i binari e le ruote per il trasporto con del cotone bagnato e un detergente neutro.
SOLUZIONE: controllare i bulloni sotto i pedali.

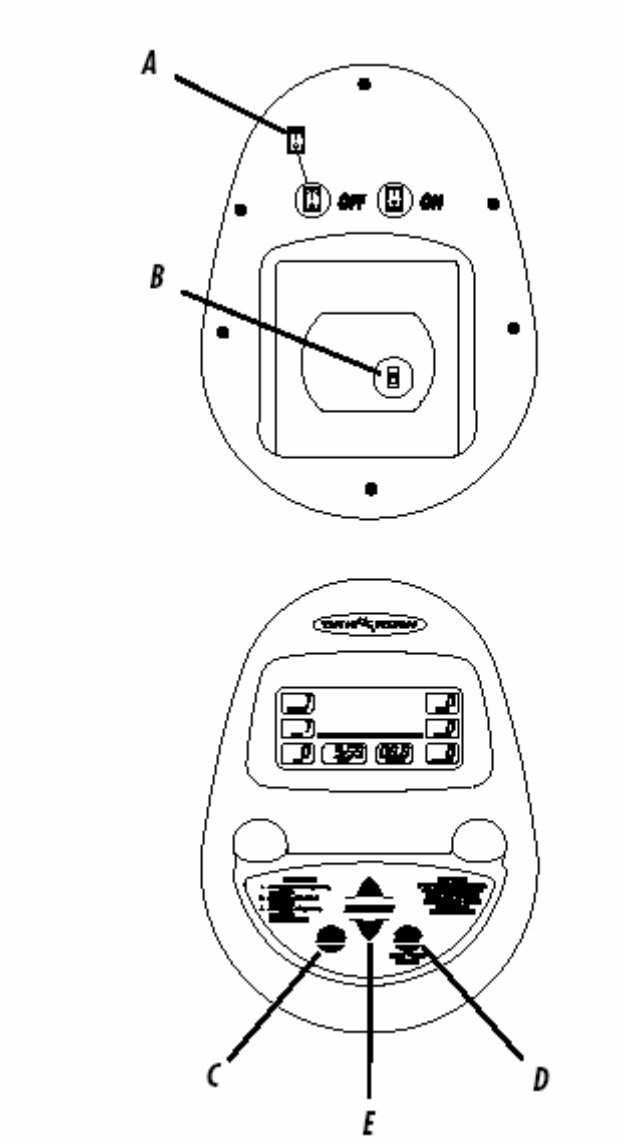
NOTA: se le indicazioni sopra non bastano a risolvere il problema, interrompere l'uso, spegnere e contattare il vostro distributore VISION FITNESS.

© Best Company srl

SIMPLE CONSOLE

DISPLAY DELLA CONSOLE

Il display computerizzato permette all'utilizzatore di selezionare un allenamento che gli permetta di realizzare i propri obiettivi nel campo del fitness. E' anche possibile per l'utilizzatore monitorare i progressi ed i risultati di ogni sessione di lavoro in modo tale da poter vedere i miglioramenti giorno per giorno.



© Best Company srl

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE

A. TASTO POWER

Spegnere se non si intende utilizzare la macchina per molto tempo.

B. TASTO MIGLIA/CHILOMETRI

Permette di cambiare l'unità di misura.

C. TATSO ENTER

SI UTILIZZA NELLE IMPOSTAZIONI PER SELEZIONARE UN PROGRAMMA, IMPOSTARE IL TEMPO E IL LIVELLO DI RESISTENZA.

D. START/HOLD TO RESET (TENERE PREMUTO PER RESETTARE)

Premere Start per iniziare ad allenarsi con il programma Manuale immediatamente senza bisogno di fornire alcuna informazione al sistema. Se avete bisogno di fermarvi durante l'allenamento, premere il pulsante START Premendo START ricomincerete ad allenarvi. Se avete bisogno di resettare la console durante l'allenamento, potrete fare ciò tenendo premuto il tasto START per tre secondi o fino a quando il display non si resetta.

E. PULSANTI A FRECCIA

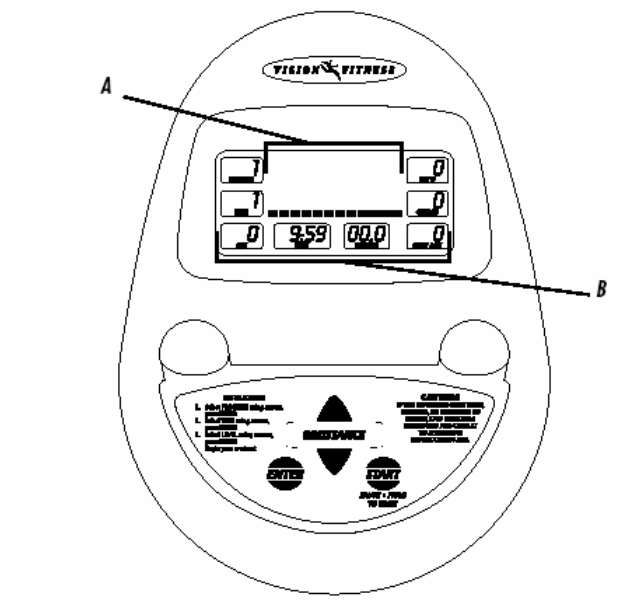
Tali pulsanti sono usati per cambiare i valori di set up prima di allenarsi. Durante l'allenamento, sono usati per cambiare i livelli dell'allenamento

D. PULSANTI DI PROGRAMMI

Questi pulsanti permettono l'accesso veloce ai vostri allenamenti preferiti. Non c'è bisogno di scorrere tra i vari programmi per selezionare quello desiderato. Dovete semplicemente premere il pulsante del programma ed iniziare il set up.

© Best Company srl

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE (continua)



E. PROFILE DISPLAY

Questa finestra mostra i segmenti relativi l'allenamento che si sta completando o che si è completato e il livello di resistenza di ogni segmento.

F. FEEDBACK:

durante l'allenamento, questa finestra mostra gli aggiornamenti riguardanti:

PROGRAM: un numero rappresenta uno dei sette programmi tra cui si può scegliere

TIME: il tempo trascorso o che rimane dell'allenamento.

DISTANCE: la distanza totale percorsa in miglia o in chilometri dall'inizio dell'allenamento.

WATTS: una misura del carico di lavoro; un watt equivale a 6 chilogrammi-metri al minuto.

CALORIES: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

LEVEL: livello di resistenza in uso.

RPM: giri al minuto.

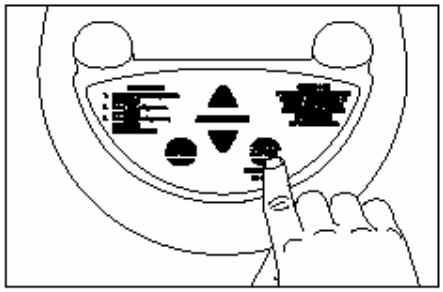
HEART RATE : mostra la frequenza del proprio battito cardiaco se si utilizza il sensore.

© Best Company srl

USARE LA CONSOLE SIMPLE

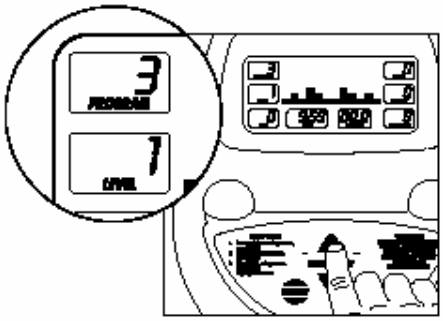
AVVIO VELOCE

Il modo più semplice per iniziare un allenamento consiste semplicemente nel premere il tasto START. Si inizierà così con un programma Manuale nel quale è possibile modificare il livello di resistenza a seconda dei propri obiettivi.



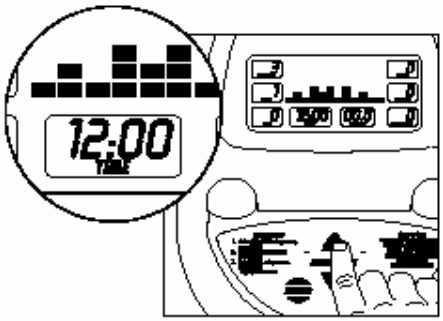
SELEZIONARE UN PROGRAMMA

Ciascun programma ha il proprio tasto premendo il quale esso viene azionato. È inoltre possibile utilizzare le frecce per navigare attraverso le opzioni dei programmi e controllarne i profili. Premere Enter per confermare



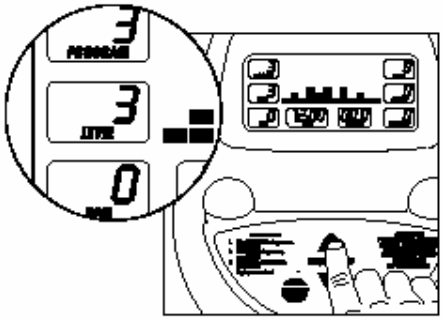
INTRODURRE IL TEMPO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il tempo, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter per confermare



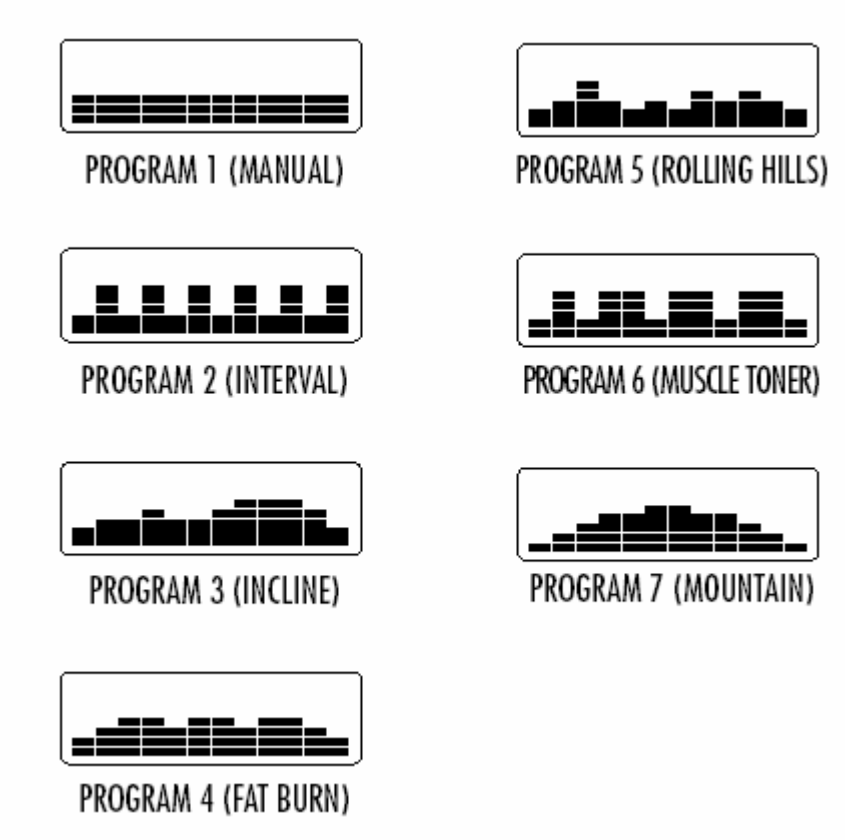
INTRODURRE IL LIVELLO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il livello, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter per confermare



© Best Company srl

PROGRAMMI CONSOLE SIMPLE



MODALITÀ ENGINEERING

La modalità Engineering consiste in 6 impostazioni opzionali. Usare questa modalità per attivare alcune caratteristiche della console.

ENTRARE NELLA MODALITÀ ENGINEERING E UTILIZZARLA

- Premere e mantenere premute le frecce Su▲ e Giù▼ per circa tre secondi.
- La console emetterà un beep e visualizzerà le modalità Engineering e le impostazioni opzionali. Usare le frecce Su▲ e Giù▼ per navigare attraverso le opzioni.
- Premere ENTER per selezionare.
- Premere e mantenere premute le frecce Su▲ e Giù▼ per modificare le impostazioni.
- Premere Enter per memorizzare.
- Tenere premuto Start per tre secondi per uscire.

© Best Company srl

IMPOSTAZIONI OPZIONALI

IMPOSTAZIONI	DESCRIZIONE
Eng 1 lcd Test	Test utilizzato dai tecnici per testare lo schermi LCD
Eng 2 Hardware Test	Test utilizzato dai tecnici per verificare il sistema
Eng 2 time/distance	Misura il tempo e la distanza totale di utilizzo
Eng 3 machine and unit mode	Usato dai tecnici per verificare se si è in modalità bike o ellittica, mostra l'unità di misura impostata e la versione software.
Eng 4 default time set	Permette di impostare il tempo di default
Eng 5 default level set	Permette di impostare il livello di default
Eng 6 product selection and model configuration	Permette di configurare la console a seconda che si usi una bike o un'ellittica e il numero del modello.

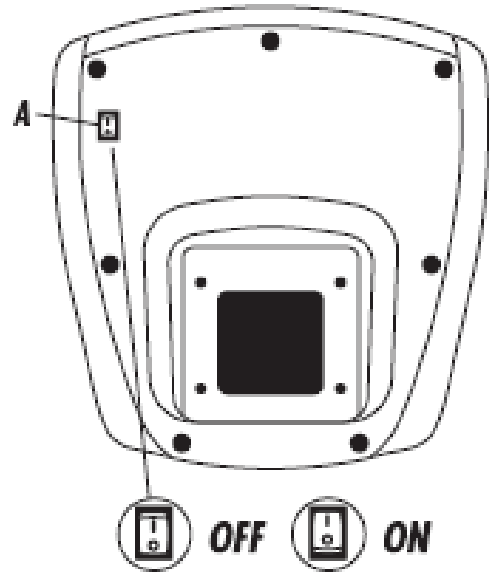
- Usare le frecce per impostare.
- Premere Enter per salvare.
- Per uscire da questa modalità tenere premuto Start.

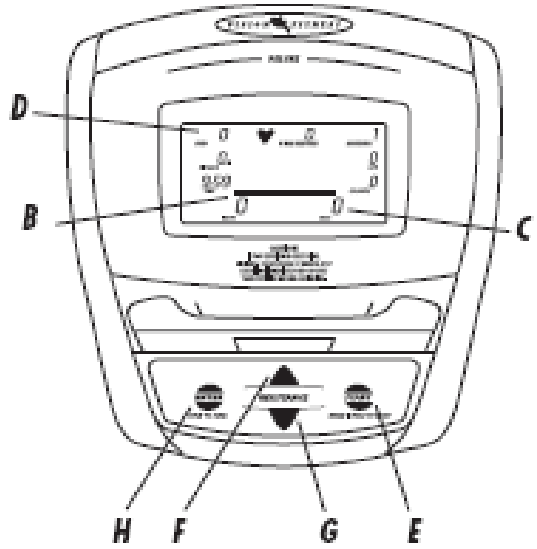
© Best Company srl

DELUXE CONSOLE

DISPLAY DELLA CONSOLE

Il display computerizzato permette all'utilizzatore di selezionare un allenamento che gli permetta di realizzare i propri obiettivi nel campo del fitness. E' anche possibile per l'utilizzatore monitorare i progressi ed i risultati di ogni sessione di lavoro in modo tale da poter vedere i miglioramenti giorno per giorno.





© Best Company srl

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE

A. TASTO POWER

Spegnere se non si intende utilizzare la macchina per molto tempo.

B. DISPLAY PROFILI

La finestra è costituita da un blocco di segmenti 10x16. Ogni colonna rappresenta 1/16 del tempo totale, ogni riga rappresenta due livelli di resistenza.

C. BARRA MESSAGGI

Il display LCD ha una barra di testo dove vengono visualizzate le istruzioni o messaggi motivazionali.

D. DISPALY FEDBACK

durante l'allenamento, questa finestra mostra gli aggiornamenti riguardanti:

TIME: il tempo trascorso o che rimane dell'allenamento.

DISTANCE: la distanza totale percorsa in miglia o in chilometri dall'inizio dell'allenamento.

SPEED: la velocità di allenamento.

WATTS: una misura del carico di lavoro; un watt equivale a 6 chilogrammi- metri al minuto.

CALORIES: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

RESISTANCE: livello di resistenza in uso.

RPM: giri al minuto.

HEART RATE : mostra la frequenza del proprio battito cardiaco se si utilizza il sensore.

% MASSIMA DI BATTITO: mostra la percentuale massima di pulsazioni.

METS: misura il consumo di ossigeno, 1 met equivale approssimativamente alla quantità di ossigeno consumata da una persona a riposo in un minuto.

© Best Company srl

E. START/HOLD TO RESET (TENERE PREMUTO PER RESETTARE)

Premere Start per iniziare ad allenarsi con il programma Manuale immediatamente senza bisogno di fornire alcuna informazione al sistema. Se avete bisogno di fermarvi durante l'allenamento, premere il pulsante START Premendo START ricomincerete ad allenarvi. Se avete bisogno di resettare la console durante l'allenamento, potrete fare ciò tenendo premuto il tasto START per tre secondi o fino a quando il display non si resetta.

F. G. PULSANTI A FRECCIA

Tali pulsanti sono usati per cambiare i valori di set up prima di allenarsi. Durante l'allenamento, sono usati per cambiare i livelli dell'allenamento

H. TASTO ENTER

Si usa per scegliere un impostazione, durante l'allenamento per visualizzare le informazioni sul battito cardiaco.

I PROGRAMMI DELLA CONSOLE DELUXE

DETTAGLI PROGRAMMI

QUICK START

Premere START per iniziare senza alcuna impostazione. Il computer userà i valori di default e sarà possibile modificare la resistenza con i tasti freccia.

MANUAL è un programma che può essere controllato dall'utente in cui la resistenza rimane al livello impostato fin quando non si decide di cambiarla.

SPRINT 8™

È un programma anaerobico basato su intervalli. È utili per recuperare strappi muscolari e migliorare la performance atletica.

INTERVAL è un allenamento efficace per il sistema cardio vascolare poiché alterna intervalli di lavoro ad intervalli di riposo. È possibile decidere l'intensità degli intervalli di lavoro.

FAT BURN è mirato a ridurre il tessuto adiposo accumulato. È generalmente un programma a bassa intensità ma a lunga durata (si raccomanda dai 30 ai 60 minuti di allenamento).

MOUNTAIN è caratterizzato da un graduale aumento della resistenza. È un programma molto efficace per tonificare e per migliorare il sistema cardiovascolare.

RANDOM è un programma per chi preferisce diversificare gli allenamenti. Quando il programma viene selezionato il computer sceglie in modo casuale i livelli di resistenza per ogni segmento.

WATTS è un programma che permette di allenarsi ad un livello stabilito. Aumentando il ritmo (RPM) diminuirà la resistenza, e viceversa il contrario.

UTILIZZO DEL PROGRAMMA SPRINT 8

Il programma Sprint 8 è un programma di intervalli anaerobici progettato per sviluppare la muscolatura, migliorare la velocità e aumentare il rilascio naturale dell'Ormone della Crescita Umana. È stato dimostrato che la produzione di questo ormone attraverso esercizi e una dieta specifica per bruciare grassi e sviluppare la massa magra muscolare, secondo quanto afferma Phil Campbell, autore di *Ready, Set, Go! SYNERGY FITNESS*. Per ulteriori dettagli in merito invitiamo a consultare il sito web www.readysetgofitness.com.

Il programma Sprint 8 è caratterizzato da intervalli di intenso lavoro seguiti da intervalli di riposo. Il programma include le seguenti fasi.

1. **RISCALDAMENTO**: aumenta gradualmente il battito cardiaco, la respirazione e il flusso sanguigno. Questa fase può essere regolata dall'utente secondo le proprie necessità.

© Best Company srl

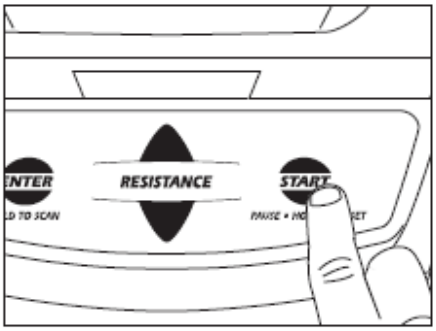
2. ALLENAMENTO AD INTERVALLI: comincia immediatamente dopo il riscaldamento con un intervallo Sprint di 30 secondi. Si alterneranno poi sette intervalli di riposo da un minuto e trenta secondi con otto intervalli Sprint da trenta secondi. Verrà inoltre visualizzato sul display un messaggio che inviterà ad aumentare il ritmo durante gli intervalli Sprint e a disunirlo negli altri. Si raccomanda una variazione di battito cardiaco dai 20 ai 40 RPM.
3. DEFATICAMENTO: aiuta il corpo a tornare a riposo.

Poiché si tratta di un programma di allenamento specializzato non viene visualizzato il tempo totale. Il tempo degli intervalli viene visualizzato nell'apposita finestra. Per completare il programma necessitano solo 20 minuti.

UTILIZZO DEI PROGRAMMI

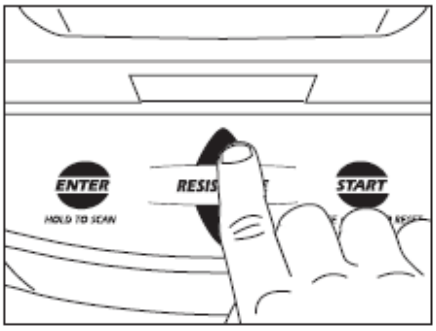
SELEZIONARE QUICK START

Il modo più semplice per iniziare un allenamento consiste semplicemente nel premere il tasto START. Si inizierà così con un programma Manuale nel quale è possibile modificare il livello di resistenza a seconda dei propri obiettivi.



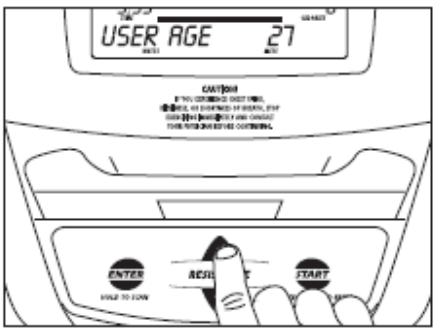
SELEZIONARE UN PROGRAMMA

Utilizzare le frecce per scegliere i programmi e premere ENTER.



INTRODURRE L'ETÀ

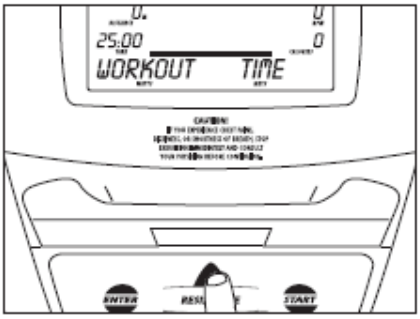
Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre l'età, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT e influenzerà la percentuale del battito cardiaco massimo.



© Best Company srl

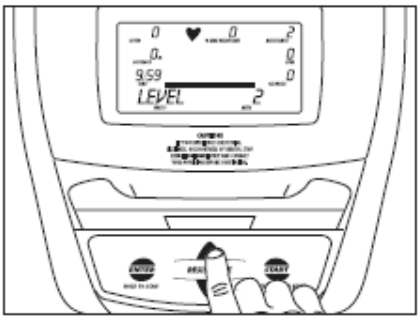
INTRODURRE IL TEMPO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il tempo, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼.



INTRODURRE IL LIVELLO DI RESISTENZA

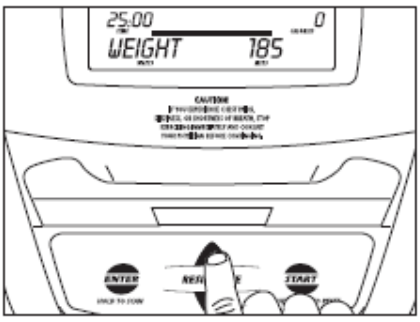
Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il livello, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Ci sono 20 livelli di resistenza da poter scegliere per ogni programma.



Il programma WATTS richiede anche di impostare i watts dai 40 ai 250 con incrementi di 5.

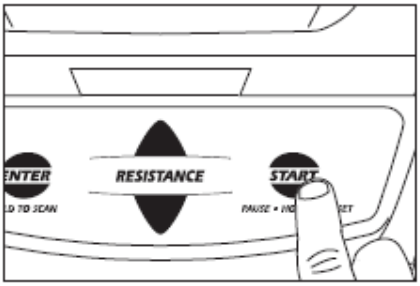
INTRODURRE IL PESO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il peso, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per impostare il programma e calcolare calorie e MET.



START

Premere START per iniziare.



© Best Company srl

MODALITÀ ENGINEERING

La modalità Engineering consiste in 13 impostazioni opzionali. Usare questa modalità per attivare alcune caratteristiche della console.

ENTRARE NELLA MODALITÀ ENGINEERING E UTILIZZARLA

- Premere e mantenere premute le frecce Su▲ e Giù▼ per circa tre secondi.
- La console emetterà un beep e visualizzerà le modalità Engineering e le impostazioni opzionali. Usare le frecce Su▲ e Giù▼ per navigare attraverso le opzioni.
- Premere ENTER per selezionare.
- Premere e mantenere premute le frecce Su▲ e Giù▼ per modificare le impostazioni.
- Premere Enter per memorizzare.
- Tenere premuto Start per tre secondi per uscire.

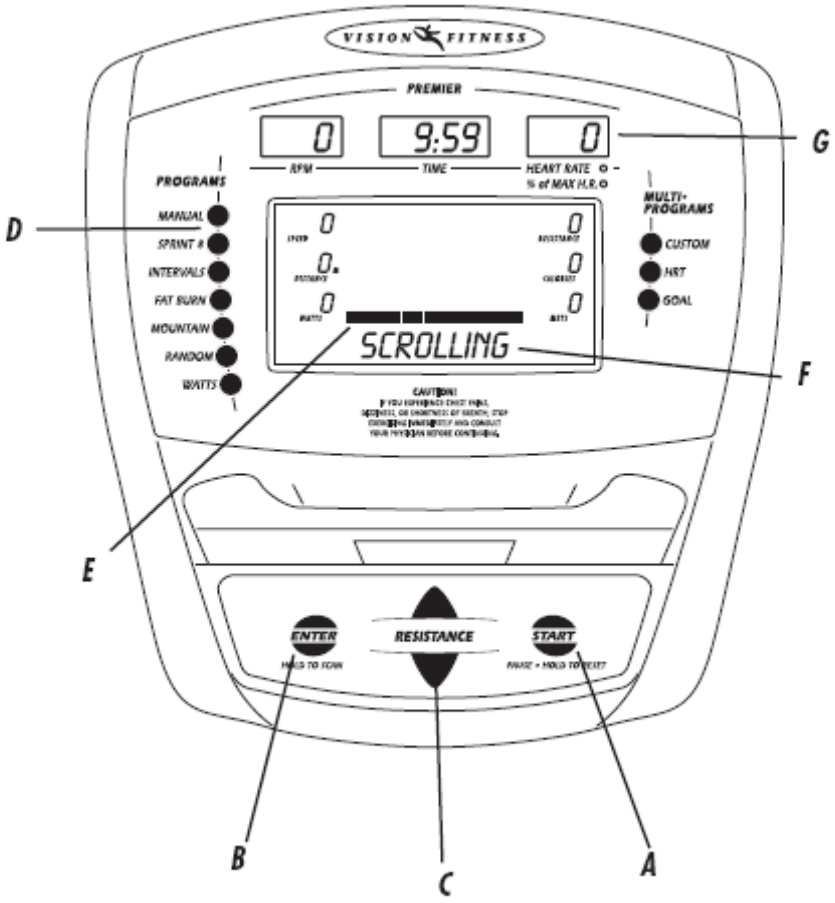
IMPOSTAZIONI OPZIONALI

IMPOSTAZIONI	DESCRIZIONE
P1	Permette di impostare il tempo massimo
P2	Imposta il tempo di default
P3	Imposta un'età di default per ogni programma
P4	Imposta il peso di default
P5	Imposta un livello di resistenza di default
P6	Imposta la lingua
P7	Imposta le informazioni nel sistema inglese o metrico
P8	Imposta in modalità Bici o Ellittica o Incline Ellittica
P9	Permette di visualizzare il tempo e la distanza accumulati.
P10	Test utilizzato dai tecnici per verificare il display lcd
P11	Test utilizzato dai tecnici per verificare il sistema
P12	Cambia il beeper in on o off
P13	Permette ai tecnici di verificare la versione del software

CONSOLE PREMIERE

DISPLAY DELLA CONSOLE

Il display computerizzato permette all'utilizzatore di selezionare un allenamento che gli permetta di realizzare i propri obiettivi nel campo del fitness. E' anche possibile per l'utilizzatore monitorare i progressi ed i risultati di ogni sessione di lavoro in modo tale da poter vedere i miglioramenti giorno per giorno.



© Best Company srl

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE

A. START/HOLD TO RESET (TENERE PREMUTO PER RESETTARE)

Premere Start per iniziare ad allenarsi con il programma Manuale immediatamente senza bisogno di fornire alcuna informazione al sistema. Quando il programma inizia, dovreste avere l'abilità di regolare il livello di resistenza con i pulsanti ARROW (freccia)

I risultati saranno calcolati usando i risultati di default.

PAUSE: Se avete bisogno di fermarvi PAUSE durante l'allenamento, premendo il pulsante START il programma si fermerà per 30 secondi. Premendo START ricomincerete ad allenarvi.

RESET: Se avete bisogno di RESET la console durante l'allenamento, potrete fare ciò tenendo premuto il tasto START per tre secondi o fino a quando il display non si resetta.

G. ENTER/HOLD TO SCAN (TENERE PREMUTO PER SCORRERE)

Questo pulsante è utilizzato dopo aver inserito una delle informazioni come l'Età, il Peso o il Livello.

SCAN: Quando ci si allena utilizzando un programma, premendo il tasto ENTER vi sarà permesso di scorrere il display del battito cardiaco. Se terrete premuto il tasto ENTER per tre secondi durante l'allenamento, la funzione di SCAN si attiverà automaticamente alternandosi.

H. PULSANTI A FRECCIA

Tali pulsanti sono usati per cambiare i valori di set up prima di allenarsi. Durante l'allenamento, sono usati per cambiare i livelli dell'allenamento. Nel programma a Battito Cardiaco Costante, sono usati per cambiare il livello del battito cardiaco da tenere costante.

D. PULSANTI DI PROGRAMMI

Questi pulsanti permettono l'accesso veloce ai vostri allenamenti preferiti. Non c'è bisogno di scorrere tra i vari programmi per selezionare quello desiderato. Dovete semplicemente premere il pulsante del programma ed iniziare il set up. È possibile cambiare programma "al volo" premendo il tasto del programma desiderato

DESCRIZIONE DEL DISPLAY DELLA CONSOLE (continua)

E. PROFILE DISPLAY

Questa finestra mostra i segmenti relativi l'allenamento che si sta completando o che si è completato e il livello di resistenza di ogni segmento.

F. MESSAGE/FEEDBACK WINDOWS (FINESTRA MESSAGGI)

Questa finestra mostra passo passo le istruzioni della modalità impostata, rimandi e messaggi di incitamento durante l'allenamento.

FEEDBACK DISPLAY:

durante l'allenamento, questa finestra mostra gli aggiornamenti riguardanti:

SPEED: la velocità dell'allenamento.

DISTANCE: la distanza totale percorsa in miglia o in chilometri dall'inizio dell'allenamento.

WATTS: una misura del carico di lavoro; un watt equivale a 6 chilogrammi-metri al minuto.

CALORIES: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

RESISTANCE: livello di resistenza in uso.

METS: una misura del consumo di ossigeno; un MET corrisponde approssimativamente alla quantità di ossigeno consumata in un minuto da una persona a riposo.

G. FEEDBACK WINDOW

Queste tre finestre mostrano

TIME: il tempo trascorso o che rimane dell'allenamento.

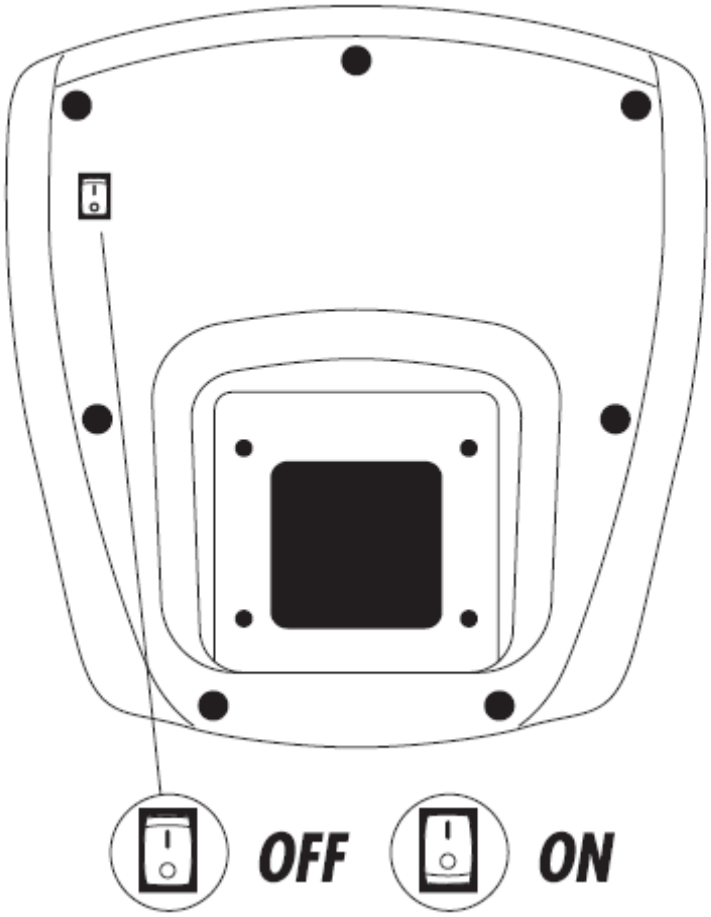
RPM: giri al minuto

BATTITO E % MAX DEL BATTITO: la frequenza del proprio battito cardiaco e la percentuale del massimo battito cardiaco (% Heart Rate).

© Best Company srl

MANOPOLA ON/OFF

Si raccomanda di ruotare su OFF se la macchina non è in uso per molto tempo.

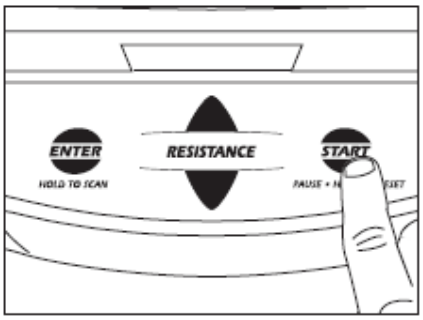


© Best Company srl

UTILIZZO DEI PROGRAMMI

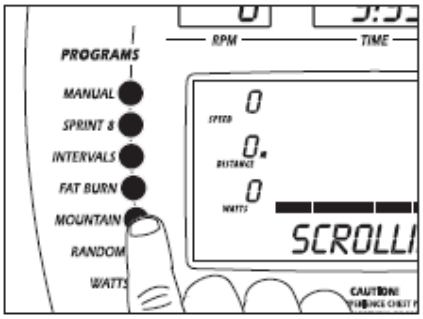
SELEZIONARE QUICK START

Il modo più semplice per iniziare un allenamento consiste semplicemente nel premere il tasto START. Si inizierà così con un programma Manuale nel quale è possibile modificare il livello di resistenza a seconda dei propri obiettivi.



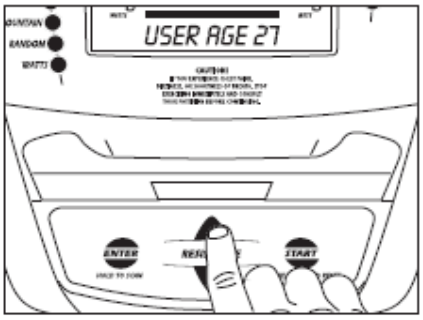
SELEZIONARE UN PROGRAMMA

Ciascun programma ha il proprio tasto premendo il quale esso viene azionato. È inoltre possibile utilizzare le frecce per navigare attraverso le opzioni dei programmi e controllarne i profili.



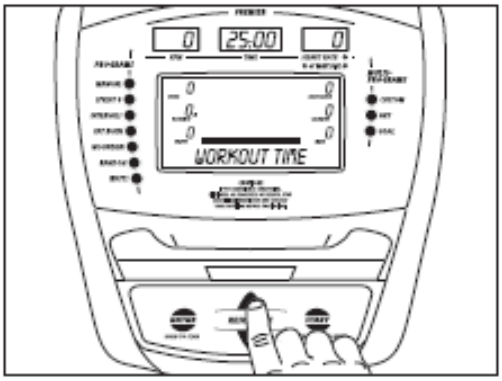
INTRODURRE L'ETÀ

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre l'età, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT e influenzerà la percentuale del battito cardiaco massimo.



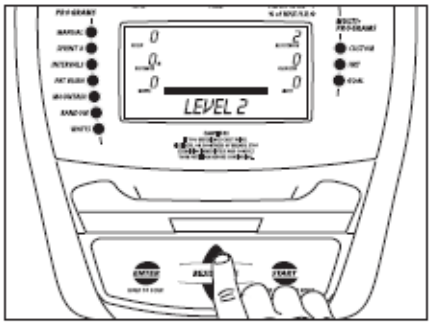
INTRODURRE IL TEMPO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il tempo, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼.



© Best Company srl

INTRODURRE IL LIVELLO DI RESISTENZA

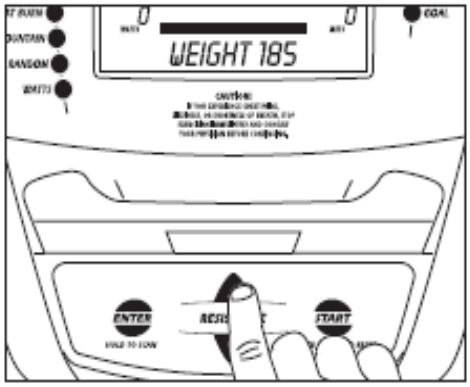


Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il livello, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Ci sono 16 livelli di resistenza da poter scegliere per ogni programma.

Il programma WATT richiederà l'introduzione di un livello WATT al posto del livello di resistenza. Il livello WATT varia dai 40 ai 250, con incremento di 5 in 5.

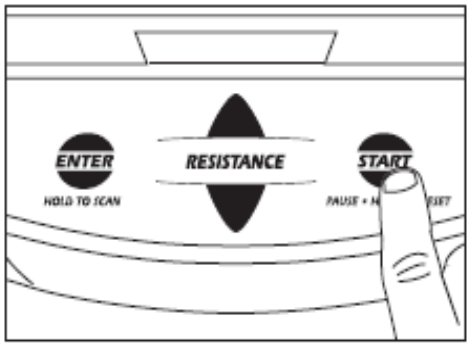
I programmi HRT richiederà l'introduzione del target battito cardiaco al posto del livello di resistenza. La console visualizzerà il proprio target e darà l'opportunità di variarlo come si desidera.

INTRODURRE IL PESO



Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il peso, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per impostare il programma e calcolare calorie e MET.

START



Premere START per iniziare

© Best Company srl

I PROGRAMMI DELLA CONSOLE PREMIERE

DETTAGLI PROGRAMMI

QUICK START

Premere START per iniziare senza alcuna impostazione. Il computer userà i valori di default e sarà possibile modificare la resistenza con i tasti freccia.

MANUAL è un programma che può essere controllato dall'utente in cui la resistenza rimane al livello impostato fin quando non si decide di cambiarla.

SPRINT 8™

È un programma anaerobico basato su intervalli. È utili per recuperare strappi muscolari e migliorare la performance atletica.

INTERVAL è un allenamento efficace per il sistema cardio vascolare poiché alterna intervalli di lavoro ad intervalli di riposo. È possibile decidere l'intensità degli intervalli di lavoro.

FAT BURN è mirato a ridurre il tessuto adiposo accumulato. È generalmente un programma a bassa intensità ma a lunga durata (si raccomanda dai 30 ai 60 minuti di allenamento).

MOUNTAIN è caratterizzato da un graduale aumento della resistenza. È un programma molto efficace per tonificare e per migliorare il sistema cardiovascolare.

© Best Company srl

RANDOM è un programma per chi preferisce diversificare gli allenamenti. Quando il programma viene selezionato il computer sceglie in modo casuale i livelli di resistenza per ogni segmento.

WATTS è un programma che permette di allenarsi ad un livello stabilito. Aumentando il ritmo (RPM) diminuirà la resistenza, e viceversa il contrario.

UTILIZZO DEL PROGRAMMA SPRINT 8

Il programma Sprint 8 è un programma di intervalli anaerobici progettato per sviluppare la muscolatura, migliorare la velocità e aumentare il rilascio naturale dell'Ormone della Crescita Umana. È stato dimostrato che la produzione di questo ormone attraverso esercizi e una dieta specifica per bruciare grassi e sviluppare la massa magra muscolare, secondo quanto afferma Phil Campbell, autore di *Ready, Set, Go! SYNERGY FITNESS*. Per ulteriori dettagli in merito invitiamo a consultare il sito web www.readysetgofitness.com .

Il programma Sprint 8 è caratterizzato da intervalli di intenso lavoro seguiti da intervalli di riposo. Il programma include le seguenti fasi.

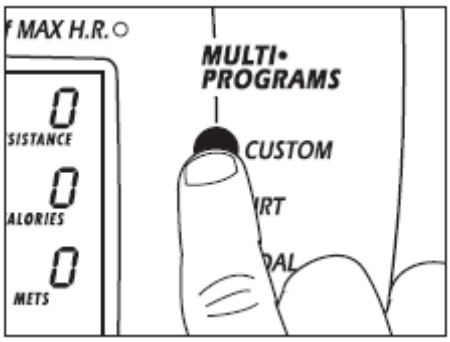
4. **RISCALDAMENTO**: aumenta gradualmente il battito cardiaco, la respirazione e il flusso sanguigno. Questa fase può essere regolata dall'utente secondo le proprie necessità.
5. **ALLENAMENTO AD INTERVALLI**: comincia immediatamente dopo il riscaldamento con un intervallo Sprint di 30 secondi. Si alterneranno poi sette intervalli di riposo da un minuto e trenta secondi con otto intervalli Sprint da trenta secondi. Verrà inoltre visualizzato sul display un messaggio che inviterà ad aumentare il ritmo durante gli intervalli Sprint e a disunirlo negli altri. Si raccomanda una variazione di battito cardiaco dai 20 ai 40 RPM.
6. **DEFATICAMENTO**: aiuta il corpo a tornare a riposo.

© Best Company srl

Poiché si tratta di un programma di allenamento specializzato non viene visualizzato il tempo totale. Il tempo degli intervalli viene visualizzato nell'apposita finestra. Per completare il programma necessitano solo 20 minuti.

UTILIZZO DEI PROGRAMMI PERSONALIZZATI

I programmi personalizzati prevedono 5 scelte da impostare e memorizzare per il futuro.
L'impostazione dei programmi personalizzati inizia come ogni altro programma. L'utente premerà il tasto CUSTOM.



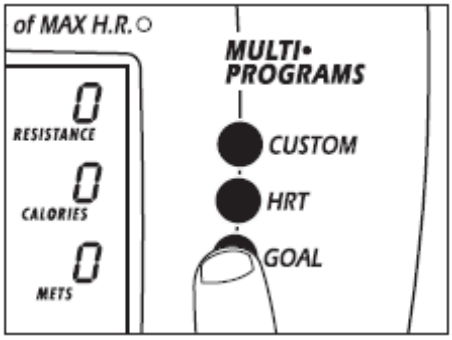
Se il programma non è ancora stato impostato, occorre seguire le seguenti istruzioni:

1. Usare le frecce per selezionare uno dei 5 programmi.
2. Premere ENTER per confermare.
3. Impostare l'età, il tempo e il peso .

Premere START per iniziare il programma così come è stato impostato. Se durante il programma viene modificata la resistenza le modifiche saranno salvate.
Alla fine del programma premere ENTER per salvare.

UTILIZZO DEI PROGRAMMI AD OBIETTIVO

I programmi ad obiettivo sono tre: obiettivo tempo, obiettivo calorie, obiettivo distanza. I programmi non terminano fin quando non vengono raggiunti gli obiettivi.



L’impostazione dei programmi obiettivo inizia come ogni altro programma. L’utente premerà il tasto GOAL:

1. Usare le frecce per selezionare uno dei 3 programmi.
2. Premere ENTER per confermare.
3. Introdurre il valore dell’obiettivo.
4. Impostare età, peso e resistenza.

Premere START per iniziare il programma così come è stato impostato.

PROGRAMMI HRT

TARGET HRT è un programma che mantiene il battito al 70% del battito cardiaco massimo promuovendo così la resistenza cardiovascolare. È un programma impegnativo e si consiglia di iniziare a basse intensità per arrivare gradualmente al massimo.

HRT HILL aumenta l’intensità del livello dal 65% al 70%, al 75% e all’80% del battito cardiaco massimo per migliorare le condizioni cardiovascolari.

HRT INTERVAL alterna intervalli di lavoro dell’80% e del 70% del battito cardiaco massimo. Questo programma è progettato per migliorare le condizioni cardiovascolari. Per usarlo bisogna afferrare il sensore delle pulsazioni o indossare la fascia telemetria.

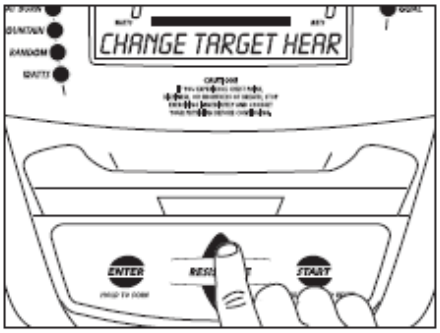
TUTTI I PROGRAMMI HRT

Durante l’allenamento l’utente afferrerà le maniglie sensori del battito cardiaco o indosserà la fascia telemetria per trasmettere il segnale del proprio battito alla console. La console aggiornerà continuamente il valore del battito, modificando il livello di resistenza della macchina per mantenere il battito nella zona target più o meno 5 battiti. Usando il tasto scan verranno continuamente visualizzati il battito, la percentuale e il target del battito per essere continuamente aggiornati sulla situazione. Ogni programma inizia con 5 minuti di riscaldamento e termina con 5 minuti di defaticamento. L’utente può modificare durante il riscaldamento e il defaticamento il livello di resistenza secondo le proprie necessità.

© Best Company srl

REGOLAZIONE DEL BATTITO CARDIACO

Mentre ci si allena con uno dei programmi HRT si può decidere di modificare il target del battito cardiaco. Per fare ciò usare le frecce su ▲ e giù ▼. Premere ENTER per confermare la scelta.



ALLENAMENTO RITMO CARDIACO

CHE COS'È L' ALLENAMENTO RITMO CARDIACO?

L'allenamento ritmo cardiaco consiste in un allenamento ad un'intensità in cui il programma mantiene il ritmo cardiaco in una zona ideale. È il programma a modificare automaticamente la resistenza in modo che l'utente possa raggiungere i propri obiettivi. Le zone di battito cardiaco da raggiungere sono diverse a seconda degli obiettivi che ci si pone: bruciare grassi, migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la muscolatura…

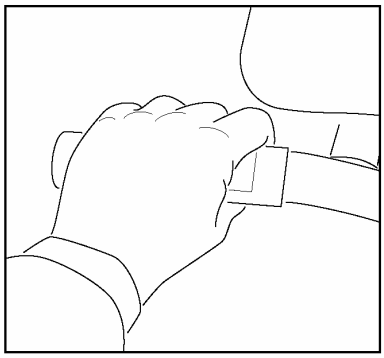
La console PREMIERE possiede quattro programmi (TARGET HRT, HRT Interval, e HRT Hill) di allenamento ritmo cardiaco.

- Questi programmi utilizzano la formula del battito massimo (220 meno l'età). Alcune persone hanno un battito cardiaco massimo più alto o più basso di quello determinato da tale formula. I programmi permettono all'utente di modificare il Target del battito cardiaco per raggiungere i propri obiettivi.

SENSORI BATTITO CARDIACO

Le maniglie sensori del battito cardiaco sono incluse in ogni prodotto. Per usarle afferrare entrambi i sensori durante l'allenamento. La console visualizzerà il battito. Sebbene il segnale venga visualizzato immediatamente il sistema potrebbe impiegare qualche secondo a visualizzare il battito in un preciso momento.

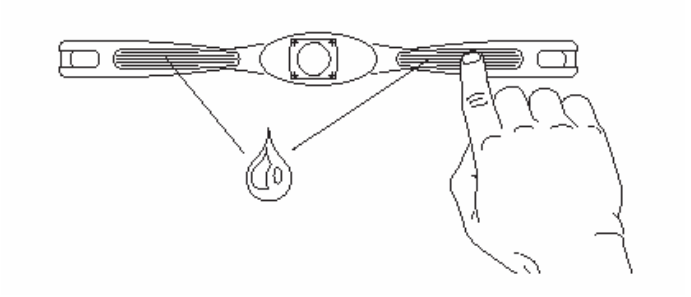
© Best Company srl



NOTA: Le maniglie sensori del battito cardiaco funzionano nei programmi HRT, ma si raccomanda di utilizzare la fascia telemetria per ottenere un segnale continuo e per la facilità d'uso.

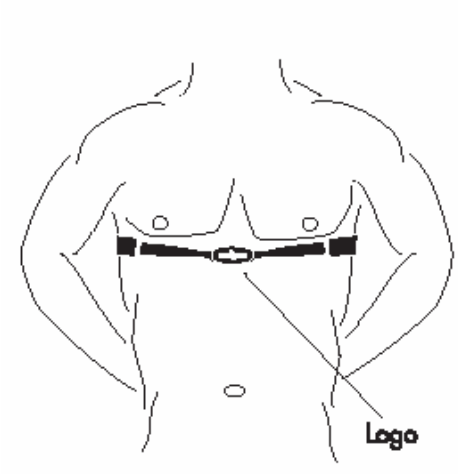
POSIZIONAMENTO DEL TRASMETTITORE TELEMETRICO

Il trasmettitore telemetrico utilizza un paio di elettrodi posizionati dietro la fascia per trasmettere il segnale del battito cardiaco alla console. Prima di indossare la fascia al petto, inumidire con acqua i due tamponi di gomma. Gli elettrodi devono rimanere bagnati per un buon funzionamento. Consigliamo di usare il trasmettitore direttamente sulla pelle, ma esso funziona anche se posizionato sopra un tessuto sottile.



COLLOCAZIONE DELLA FASCIA TELEMETRICA

Centrare la fascia appena sotto il seno o i muscoli pettorali in modo che il logo VISION FITNESS sia rivolto verso l'esterno. Sistemare la lunghezza della fascia per evitare rimbalzi o scivolamenti.



© Best Company srl

RISOLVERE I PROBLEMI DELLA FASCIA TELEMETRICA

PROBLEMA: non appare alcun valore di battito.

SOLUZIONE: potrebbe essere un problema di contatto tra i tamponi e la pelle. Riumidificare gli elettrodi.

SOLUZIONE: La fascia non è ben posizionata. Provare a reindossarla correttamente.

SOLUZIONE: controllare che la distanza tra il trasmettitore e il ricevitore non sia oltre i 90 cm raccomandati.

PROBLEMA: si presenta un battito irregolare

SOLUZIONE: la fascia si è allentata: risistemarla.

NOTA: è possibile che il controlla battito non funzioni su alcune persone per varie ragioni. Potrebbe essere necessario verificare la posizione e l'aderenza della fascia telemetrica. Interferenze esterne provocate da sorgenti come computer, motori,… sono ulteriori fonti di problemi per questo apparecchio.

MODALITÀ ENGINEERING

La modalità Engineering consiste in 13 impostazioni opzionali. Usare questa modalità per attivare alcune caratteristiche della console.

ENTRARE NELLA MODALITÀ ENGINEERING E UTILIZZARLA

- Premere e mantenere premute le frecce Su▲ e Giù▼ per circa tre secondi.
- La console emetterà un beep e visualizzerà le modalità Engineering e le impostazioni opzionali. Usare le frecce Su▲ e Giù▼ per navigare attraverso le opzioni.
- Premere ENTER per selezionare.
- Premere e mantenere premute le frecce Su▲ e Giù▼ per modificare le impostazioni.
- Premere Enter per memorizzare.
- Tenere premuto Start per tre secondi per uscire.

IMPOSTAZIONI OPZIONALI

IMPOSTAZIONI	DESCRIZIONE
P1	Permette di impostare il tempo massimo
P2	Imposta il tempo di default
P3	Imposta un'età di default per ogni programma
P4	Imposta il peso di default
P5	Imposta un livello di resistenza di default
P6	Imposta la lingua
P7	Imposta le informazioni nel sistema inglese o metrico
P8	Imposta in modalità Bici o Ellittica o Incline Ellittica
P9	Permette di visualizzare il tempo e la distanza accumulati.
P10	Test utilizzato dai tecnici per verificare il display lcd
P11	Test utilizzato dai tecnici per verificare il sistema
P12	Cambia il beeper in on o off
P13	Permette ai tecnici di verificare la versione del software

SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS

Acquistando un prodotto Vision Fitness ci si prende l'impegno di fare esercizi con la convenienza di poterli fare a casa propria. Il vostro nuovo prodotto vi offre la flessibilità di poter allenarvi quando vorrete. Sarà così più semplice seguire un programma di esercizi che vi aiuti a raggiungere i vostri obiettivi.

RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI

Un passo importante per svolgere un programma fitness a lungo termine è determinare i propri obiettivi. Si tratta di perdere peso? Di migliorare il tono muscolare? Di allentare lo stress? Di prepararsi per un programma di corsa?

Conoscere i propri obiettivi permette di svolgere meglio un programma di allenamento. Se possibile definite i vostri obiettivi in modo preciso e misurabile su uno specifico periodo di tempo. Riportiamo di seguito alcuni obiettivi comuni:

- Diminuire il giro vita di 5 cm nei prossimi due mesi.

© Best Company srl

- Correre la corsa locale 5K questa estate.
- Riuscire a fare 30 minuti di esercizi cardio almeno cinque giorni a settimana.
- Migliorare di due minuti il tempo di corsa per il prossimo anno.
- Partendo dal passeggiare 2 chilometri per correre 2 chilometri entro tre mesi.

Più si è specifici, più sarà semplice controllare i propri progressi. Se gli obiettivi sono a lungo termine, dividerli in segmenti mensili e settimanali. Obiettivi a breve termine sono infatti più semplici da raggiungere. Ogni volta che si raggiunge un obiettivo è importante prefiggersene un altro. Ciò vi aiuterà ad assumere un nuovo stile di vita più salutare e vi fornirà le motivazioni di cui avete bisogno per continuare ad allenarvi.

CONTROLLARE I PROGRESSI

Dopo aver fissato i propri obiettivi scriverli e preparare una scheda di allenamento che aiuterà a raggiungerli. Tenendo un diario potrete essere più motivati e aggiornati sui vostri progressi. Verrà il giorno in cui guarderete con orgoglio al lavoro svolto e ai miglioramenti raggiunti.
Per comodità abbiamo inserito delle schede al termine del manuale.

GUIDE LINEA

DURATA DELL'ALLENAMENTO

Una domanda ricorrente è: di quanto esercizio ho bisogno? Noi consigliamo di seguire le guidelinea dell'American College of Sport Medicine (A.C.S.M.) per attività aerobiche che raccomanda per un'attività aerobica salutare le seguenti:

Frequenza:	esercitarsi dai 3 ai 5 giorni a settimana
Riscaldamento:	per 5 - 10 minuti prima di attività aerobiche
Durata:	mantenere l'intensità degli esercizi per 30 – 45 minuti
Defaticamento:	diminuire gradualmente l'intensità dell'allenamento, poi fare stretching per 5-10 minuti

© Best Company srl

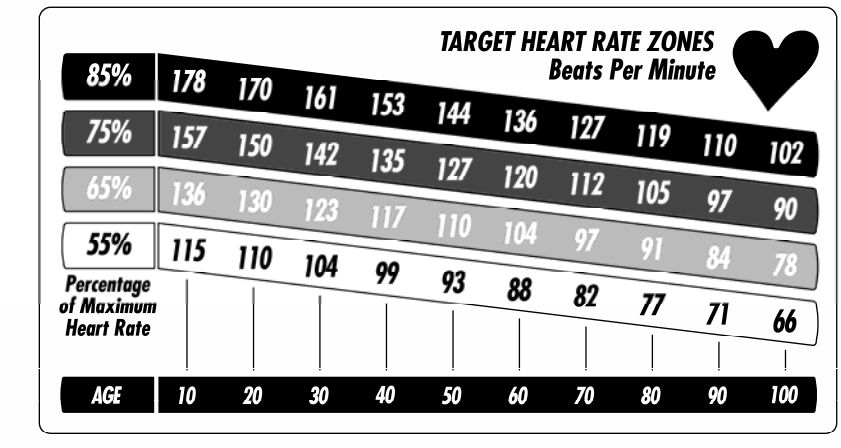
NOTA: se l'obiettivo principale è perdere peso l'attività aerobica deve durare almeno 30 minuti per 5 o più giorni a settimana

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

L'altra domanda è: quanto intensamente devo lavorare? Per ottenere i maggiori benefici cardiovascolari è necessario esercitarsi con un'intensità raccomandata. Consigliamo due metodi di misurazione dell'intensità. Essi sono il monitoraggio del battito cardiaco, o lo Sforzo Percepito.

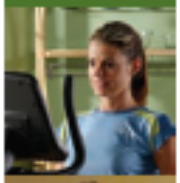
TARGET BATTITO CARDIACO (TARGET HEART RATE)

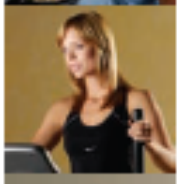
Il target battito cardiaco è una percentuale del proprio battito cardiaco massimo. Esso è diverso a seconda dell'età, del livello e delle condizioni della persona e degli obiettivi che ci si prefiggono. Gli esercizi per il battito cardiaco devono produrre un'oscillazione tra il 55 e l'85% del battito cardiaco massimo negli adulti sani. Come riferimento usiamo la formula del battito cardiaco massimo (220- l'età)per determinare la zona target. Una guida per la Zona Target è la seguente:



© Best Company srl

it all
starts
with a
vision





VISION FITNESS.

© Best Company srl